

## Bocadillos de Mariposa

### Ingredientes

- 3 apios (tallos)
- 12 pretzels retorcidos (grandes, 3 anillos)
- 6 **cucharadas** de mantequilla de maní cremosa O queso crema bajo en grasa
- 3 **cucharadas** de pasas

### Direcciones

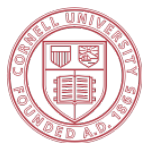
1. Lávese las manos y el área de cocina.
2. Limpie el apio con un cepillo para verduras con agua corriente fría.
3. Corte el apio por la mitad en forma de cruz.
4. Llene el centro de cada apio con una cucharada de mantequilla de maní. Este es el cuerpo de la mariposa
5. Agregue dos pretzels para formar las alas de la mariposa.
6. Use trozos de pretzel adicionales como antena y pasas para decorar.

**Hace:** 6 servidos – **Costo Total:** \$1.27 – **Costo por Servido:** \$0.21

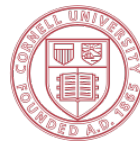
Fuente: Texas Cooperative Extension

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 bite</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>200</b>
% Daily Values*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Sodium</b> 440mg	<b>18%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 6g	<b>12%</b>
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

USDA is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out how to check your eligibility for a range of benefits and apply for SNAP, go to [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov) or call 1-800-342-3009 for more information.



Cornell University  
Cooperative Extension  
of Suffolk County



Cornell University  
Cooperative Extension  
Nassau County